1A+1B Vis

Salade met garnalen en yoghurt-mosterd dressing

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in halve plakjes, de avocado in blokjes en de rode ui in halve ringen. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en verhit één plakje witbrood tot het knapperig wordt. Scheur in stukjes. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere pan en bak de garnalen gaar. Maak een dressing van de Griekse yoghurt, mosterd en het citroensap en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de ijsbergsla, garnalen, tomaat, avocado, rode ui en brood over een diep bord. Besprenkel met de dressing. Besmeer het overige sneetje brood met smeerkaas en eet er los naast.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle witbrood
- ☐ 40-50 g garnalen
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- ☐ 3 tl smeerkaas 20+
- ☐ 30 g ijsbergsla
- ☐ 125 g tomaat
- ☐ ¼ avocado
- ☐ 1 el rode ui
- ☐ 1 tl grove mosterd
- ☐ ½ tl citroensap
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**430 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**24 g**
Vezels	**27 g**
Eiwit	**26 g**